Par **Sabrina Julien-Sweerts** le 01/12/2009 | Réagir | Envoyer | Imprimer

Noël : mode d'emploi

Les fêtes arrivent ! Que du bonheur : les réunions de famille, la grosse fête entre amis, les cadeaux et la bonne chère ! Que du bonheur... Sauf que bien souvent, ce n'est pas que du bonheur. Revoir une personne qui ne nous plaît pas, être obligé de trouver des cadeaux utiles ou innovants, être obligé de trop manger, trop souvent, prendre du poids... Voilà souvent la réalité de ce moment à la fois magique et exaspérant.

En ces temps de crises et de pandémie, pourquoi ne pas essayer de vivre ces fêtes positivement ? Si nous essayions, pour une fois ?

Les cadeaux

Inutile de vous dire qu'il faut s'y prendre tôt mais le temps passe si vite qu'ils ne sont peut-être pas encore faits ou pas totalement... Alors, pour éviter de faire monter le stress inutilement, je vous propose de finir cette tâche au plus tôt.

Bonne nouvelle : il est encore possible de commander sur internet pour se faire livrer à temps. Vous trouverez livres, jouets, DVD, vêtements... C'est rapide et vous pouvez comparer les prix en un coup d'œil.

Si vous n'avez pas d'idées, optez pour un classique utile (écharpe, pull de couleur gris, noir ou marron, le livre du moment, des billets pour une pièce de théâtre etc...). C'est le geste qui compte et les idées de dernière minute sont rarement les meilleures et souvent plus chères.

Enfin, ayez en tête qu'une personne pathologiquement insatisfaite le sera malgré tous vos efforts de recherche, alors autant les conclure dès maintenant.

Les repas

Les fêtes sont souvent synonymes de foie gras, saumon fumé, dinde farcie, huîtres et fruits de mer. Que des mets d'excellence... et pourtant, nous n'en profitons pas ou peu. Rappelez-vous que vous êtes des gourmets. Vous mangerez donc un peu de tout en dégustant ces mets d'excellence, en savourant chaque saveur.

Souvent, par peur de manquer, vous prévoyez trop et êtes dans l'abondance plusieurs jours durant expliquant le « raz le bol » de manger. Si tel est votre cas, le conseil serait donc de prévoir peut-être moins que d'habitude. Peut-être passer de l'apéritif au plat ou ne pas acheter de fromage... A vous de réfléchir.

Mais, peut-être êtes-vous invité ? Et peut-être avez-vous du mal à dire non quand votre maman adorée vous demande d'en reprendre ? Prévenez-la dès aujourd'hui en lui expliquant qu'il y a souvent trop, qu'il faudrait prévoir moins mais qu'il vous tarde de déguster ses spécialités.

Enfin, oui, vous surconsommerez mais, quelques jours plus tard, vous aurez moins faim et régulerez. C'est ça un comportement normal et la magie du corps humain !

Les indésirables

Comme chaque année, vous serez contraint de supporter Tatie Danielle ou Tonton Roger. Oui, cela fait partie du package fêtes. En général, soit vous supportez sans problème, soit vous supportez mais ruminez votre colère, soit vous ne supportez pas, ce qui provoque des conflits non libérateurs. Le but de cette année serait de ne pas vous mettre dans un état d'émotions négatives mais ce n'est pas si simple... Et, il y a malheureusement autant de conseils que de « cas » vivants sur terre.

Alors, peut-être que votre solution serait d'envisager le pire et de trouver la chose qui pourrait vous permettre de traverser ce moment plus positivement. Ensuite, peut-être aurez-vous la chance que le pire n'arrive pas et s'il arrive, vous y serez préparé. Sachez que les personnes qui font des propos désobligeants le font souvent en espérant vous déstabiliser et qu'ils savent y faire en vous touchant sur des points douloureux : votre poids, votre façon de vivre, votre façon d'éduquer vos enfants... Ne leur donnez pas la satisfaction de vous énerver. Prenez du recul, respirez et répondez : « tu as raison », « cela doit être vrai », « tu sais mieux que nous », sans vous justifier car vous n'aurez jamais raison à leurs yeux (inutile de gâcher votre énergie). Devant ces réponses non attendues et voyant qu'il n'a pas de prise sur vous, l'interlocuteur se calme généralement et vous laisse en paix.

Vous pourrez ainsi profiter pleinement de ces jours de fêtes.

Alors, je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année et vous retrouverai avec plaisir en février.

Texte Sabrina JULIEN-SWEERTS
www.nutrition-et-dietetique.fr

Photos Gisèle DIDI
www.giseledidi.net/28-a-table/entree.html